

Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian *Postpartum Blues* pada Ibu Nifas di Kota Jayapura

Gracia Natalie¹, Diyah Astuti Nurfa'izah^{2✉}, Yunita Kristina³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Cenderawasih

Article info	ABSTRACT/ABSTRAK
<p><i>Article history</i> Received: 16-05-2026 Revised: 18-05-2026 Accepted: 30-05-2026</p>	<p><i>Postpartum blues is a mild affective disorder that commonly occurs during the first week after childbirth and may affect maternal well-being. Maternal knowledge regarding physical and psychological changes during the postpartum period is considered an important factor in preventing this condition. This study aimed to analyze the relationship between knowledge level and the incidence of postpartum blues among postpartum mothers in Jayapura City. A quantitative analytic study with a cross-sectional design was conducted involving 121 postpartum mothers who met the study criteria. Data were analyzed using Spearman's rho test. The results showed that normal postpartum blues was more commonly found among mothers with good knowledge, while the incidence of postpartum blues was higher among mothers with lower levels of knowledge. Statistical analysis revealed a significant relationship between maternal knowledge and the incidence of postpartum blues ($p = 0.022$; $r = 0.208$). These findings indicate that inadequate maternal knowledge is associated with an increased risk of experiencing postpartum blues. Therefore, strengthening health education during pregnancy, promoting regular antenatal care visits, and enhancing family support are important strategies to prevent postpartum blues among postpartum mothers.</i></p> <p>Keywords: <i>Postpartum blues, knowledge, postpartum mothers, maternal health, family support.</i></p>
	<p>Postpartum blues merupakan gangguan afektif ringan yang umum terjadi pada minggu pertama setelah persalinan dan dapat memengaruhi kesejahteraan ibu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dengan kejadian postpartum blues pada ibu nifas di Kota Jayapura. Penelitian menggunakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yang melibatkan 121 ibu nifas. Data dianalisis menggunakan uji Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat pengetahuan yang rendah mengalami kejadian postpartum blues lebih tinggi dibandingkan ibu dengan pengetahuan yang baik. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dan kejadian postpartum blues ($p = 0,022$; $r = 0,208$). Temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya pengetahuan berhubungan dengan meningkatnya risiko mengalami postpartum blues. Peningkatan edukasi selama kehamilan, pemeriksaan antenatal secara teratur, dan dukungan keluarga perlu dioptimalkan untuk membantu menurunkan risiko postpartum blues pada masa nifas.</p> <p>Kata Kunci: Postpartum blues, pengetahuan, ibu nifas, kesehatan maternal, dukungan keluarga.</p>
<p>Corresponding Author Name : Diyah Astuti Nurfa'izah Affiliate : Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Cenderawasih Address : Abepura, Kota Jayapura, Papua Email : diyahastutinur@yahoo.com</p>	

PENDAHULUAN

Postpartum blues atau baby blues didefinisikan sebagai gangguan mood yang muncul setelah kelahiran anak dan menunjukkan ketidakstabilan psikologis (Okunola et al., 2021). Postpartum blues adalah perasaan sedih, cemas yang dapat terjadi setelah melahirkan, ibu tidak tertarik untuk merawat bayinya dan mengenali kebutuhan bayi, sering menangis dan kurang percaya diri (Handayani et al., 2021). Perubahan perilaku yang dilakukan ibu pada masa nifas atau postpartum ini, terjadi karena ibu tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan biologis, fisiologis, dan psikologis, termasuk perubahan peran, sehingga mereka lebih rentan mengalami masalah emosional setelah melahirkan (Setiawati et al., 2020). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa di tahun 2020, 13% wanita postpartum mengalami masalah kesehatan mental, termasuk depresi, dengan proporsi lebih tinggi di negara berkembang dan 20% mengalami depresi klinis postpartum (Herdian & Frilya, 2022). Angka kejadian global depresi pasca persalinan diperkirakan terjadi pada 100 – 150 per 1000 ibu, dan postpartum blues di seluruh dunia mencapai 300 – 750 per 1000 orang ibu (WHO, 2017). Laporan dari Badan Kesehatan dan Keluarga Berencana (BKKBN) dikutip dalam CNN Indonesia 01 Februari 2024, menunjukkan bahwa 57% wanita Indonesia mengalami postpartum blues, dan merupakan negara dengan peringkat tertinggi di Asia.

Menurut informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa 15 dari 34 kabupaten/kota masih memiliki kurang dari 25% puskesmas yang menerapkan deteksi awal masalah kesehatan mental. Di Papua, profit puskesmas yang menerapkan skrining masalah kesehatan mental adalah 0% termasuk ibu yang baru melahirkan (Kemenkes RI, 2021b). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sinaga & Jober, (2023) menunjukkan lebih dari sepertiga ibu postpartum yang di survei memiliki masalah kesehatan mental (32,7%) dengan gejala yang paling umum adalah gejala fisik, cemas dan kesulitan tidur. Postpartum blues dapat menyebabkan gejala depresi berat, dengan 20% wanita mengalami gejala ini dalam waktu satu tahun, meskipun 10 - 15% ibu yang melahirkan menghadapi kondisi ini, nyaris 90% dari mereka tidak memahami postpartum blues (Siregar, 2022).

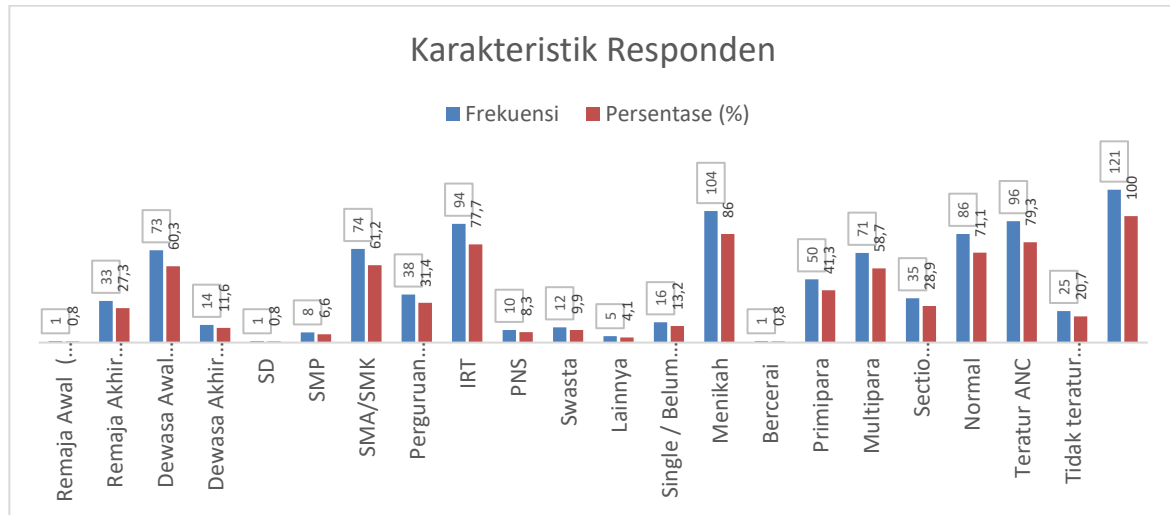
Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan peneliti, hasil wawancara terhadap 3 orang ibu postpartum, hanya 1 (satu) ibu yang pernah mendengar tentang baby blues dan pernah mendengar tentang gangguan psikologis pada ibu melahirkan tetapi tidak mengetahui apa tanda dan gejalanya, dan dua ibu yang tidak mengetahui tentang baby blues dan gangguan psikologis pada ibu melahirkan. Ibu mengatakan saat pertama kali mengurus bayi sering merasakan cemas, tidak percaya diri apakah bisa merawat anaknya, kemudian mudah tersinggung dan sulit tidur. Setelah mengetahui fakta yang ada, penulis mengambil judul ini berdasarkan kebaruan variabel dan kejadian fenomena yang berkaitan dengan topik. Dengan demikian, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Postpartum blues Pada Ibu Nifas Di Kota Jayapura".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan desain penelitian cross – sectional. Survei dilakukan sejak bulan Januari – Juni 2024, dimana pengambilan data pada bulan April – Juni 2024 yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Jayapura Utara, Puskesmas Elly Uyo dan Puskesmas Kotaraja. Metode pemungutan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Variabel penelitian pengetahuan diukur menggunakan kuesioner berisi 11 pertanyaan dengan skala Guttman, Variabel kejadian postpartum blues diukur menggunakan skala Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Data yang digunakan adalah data primer. Analisis memakai Statistical Program for Social Science (SPSS). Uji Etik dengan nomor 018/KEPK-J/IV/2024 yang berlaku selama kurun waktu tanggal 26 April 2024 – 25 April 2025.

HASIL

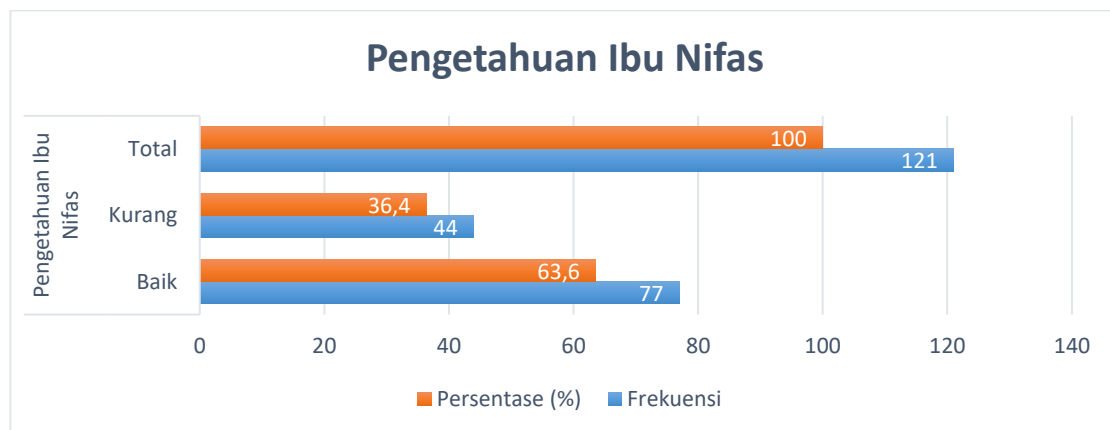
Karakteristik Responden



Gambar 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik

Berdasarkan gambar di atas sebanyak 73 orang (60,3%) dari 121 responden di Puskesmas Kotaraja, Puskesmas Elly Uyo, dan Puskesmas Jayapura Utara berada di kategori umur dewasa awal (26-35 tahun). Sebagian besar dari ibu nifas berpendidikan SMA sebanyak 74 orang (61,2%). Dan hampir setengah dari ibu nifas sudah tidak bekerja yaitu IRT sebanyak 94 orang (77,7%), dengan mayoritas ibu nifas berstatus menikah 104 orang (86,0%). Berdasarkan *paritas*, menunjukkan bahwa setengah dari ibu nifas adalah *multipara* 71 orang (58,7%), sebagian besar ibu nifas melahirkan secara normal sebanyak 86 orang (71,1%), dan hampir seluruh ibu nifas melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur sebanyak 96 orang (79,3%) dan yang tidak teratur sebanyak 25 orang (20,7%). Hampir sebagian besar ibu yang menjadi responden berada di wilayah kerja Puskesmas Kotaraja yaitu sebanyak 46 orang (38,0%).

Pengetahuan Ibu Nifas



Gambar 2. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu nifas tentang *postpartum blues*

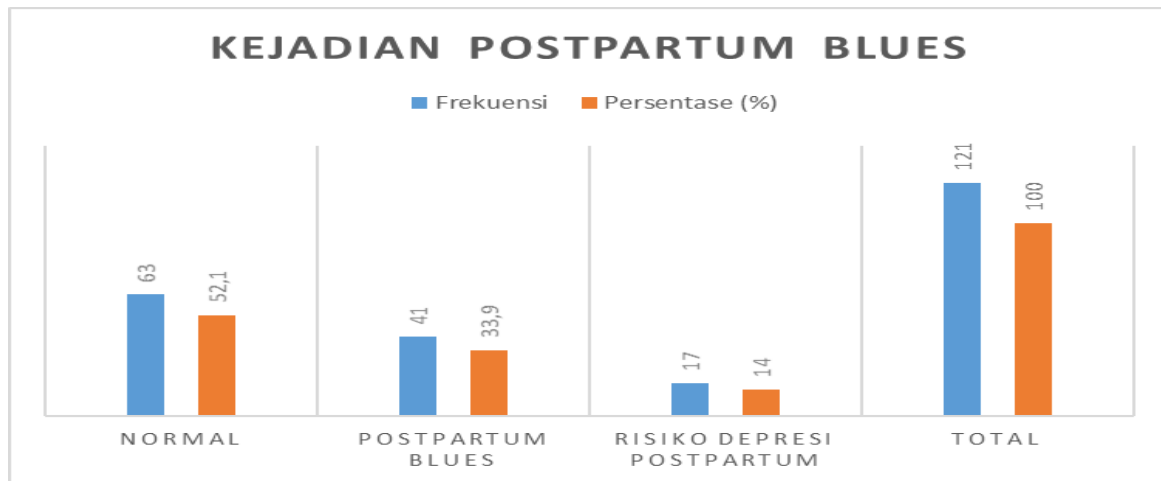
Berdasarkan gambar di atas memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu nifas dari 121 responden, memiliki pengetahuan baik sebanyak 77 orang (63,6%), dan ibu nifas yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 44 orang (36,4%).

Table 1. Distribusi frekuensi jawaban responden berdasarkan pengetahuan

NO	Pernyataan	Pengetahuan			
		Benar		Salah	
		f	%	f	%
1	Apakah ibu mengetahui pengertian <i>postpartum blues</i> ?	47	38,8	74	61,2
2	Apakah ibu mengetahui apa saja perubahan fisik yang terjadi setelah melahirkan?	109	90,1	12	9,9
3	Apakah ibu mengetahui bahwa cemas, sedih, mudah tersinggung, gangguan tidur dan kurangnya nafsu makan adalah gejala dari <i>postpartum blues</i> ?	71	58,7	50	41,3
4	Apakah ibu mengetahui bahwa gangguan emosional juga merupakan tanda dan gejala <i>postpartum blues</i> setelah melahirkan?	77	63,6	44	36,4
5	Apakah ibu mengetahui bahwa umur, jumlah kelahiran dan pendidikan dapat mempengaruhi <i>postpartum blues</i> ?	66	54,5	55	45,5
6	Apakah ibu mengetahui pentingnya senam nifas setelah melahirkan?	62	51,2	59	48,8
7	Apakah ibu mengetahui pentingnya istirahat yang cukup, asupan gizi, dan lingkungan yang bersih setelah melahirkan?	119	98,3	2	1,7
8	Apakah ibu mengetahui pentingnya olahraga ringan setelah melahirkan?	87	71,9	34	28,1
9	Apakah ibu mengetahui bahwa <i>postpartum blues</i> lebih banyak menyerang ibu yang baru pertama kali melahirkan?	77	63,6	44	36,4
10	Apakah ibu mengetahui bahwa salah satu ciri ibu terkena <i>postpartum blues</i> setelah melahirkan adalah ketika ibu tidak tertarik dengan bayinya dan lebih fokus terhadap diri sendiri?	50	41,3	71	58,7
11	Apakah ibu mengetahui betapa pentingnya suami dan keluarga mendukung ibu yang baru melahirkan untuk membuatnya bahagia dan memberikan rasa tanggung jawab untuk menjaga bayinya sendiri?	117	96,7	4	3,3

Secara rinci pengetahuan ibu mengenai kejadian *postpartum blues* yang kurang baik dapat diuraikan sebagai berikut: 61,2% ibu menyatakan tidak mengetahui pengertian dari *postpartum blues*, 45,5% ibu menyatakan tidak mengetahui bahwa umur, jumlah kelahiran dan pendidikan dapat mempengaruhi *postpartum blues*, 48,8% ibu menyatakan tidak mengetahui pentingnya senam nifas setelah melahirkan, dan 58,7% ibu menyatakan tidak mengetahui bahwa salah satu ciri ibu terkena *postpartum blues* setelah melahirkan adalah ketika ibu tidak tertarik dengan bayinya dan lebih fokus terhadap diri sendiri.

Kejadian Pospartum Blues



Gambar 3. Distribusi frekuensi kejadian *postpartum blues*

Berdasarkan gambar 3 diketahui bahwa sebagian besar ibu nifas dari 121 orang diantaranya 63 orang (52,1%) tidak mengalami *postpartum blues* (normal), 41 orang (33,9%) *postpartum blues*, dan 17 orang (14,0%) berisiko depresi *postpartum*.

Table 2. Distribusi frekuensi tanggapan responden berdasarkan kejadian *postpartum blues*

No	Pernyataan	Kejadian <i>Postpartum blues</i>							
		Setiap saat		Sering		Kadang-kadang		Tidak pernah	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	Saya dapat tertawa dan melihat sisi yang menyenangkan dari suatu hal	93	76,9	25	20,7	3	2,5	0	0
2	Saya gembira menghadapi segala sesuatu	83	68,6	33	27,3	5	4,1	0	0
3	Saya menyalahkan diri sendiri secara tidak semestinya bila keadaan menjadi buruk	17	14,0	48	39,7	35	28,9	21	17,4
4	Saya merasa khawatir atau cemas tanpa alasan yang jelas	8	6,6	47	38,8	15	12,4	51	42,1
5	Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas	12	9,9	35	28,9	21	17,4	53	43,8
6	Segala sesuatu terasa membebani saya	12	9,9	33	27,3	34	28,1	42	34,7
7	Saya merasa tidak bahagia hingga saya merasa sulit untuk tidur	6	5,0	30	24,8	23	19,0	62	51,2
8	Saya merasa sedih dan jengkel tidak menentu	11	9,1	49	40,5	17	14,0	44	36,4
9	Saya merasa sangat tidak bahagia hingga saya menangis	5	4,1	19	15,7	34	28,1	63	52,1
10	Pikiran untuk melukai diri sendiri telah terjadi pada saya	2	1,7	0	0	12	9,9	107	88,4

Secara rinci kejadian *postpartum blues* yang kurang baik dapat diuraikan sebagai berikut: 39,7% ibu menyatakan kadang – kadang menyalahkan diri sendiri secara tidak semestinya bila keadaan menjadi buruk, 38,8% ibu menyatakan sering merasa khawatir atau cemas tanpa alasan yang jelas, 28,1% ibu menyatakan kadang – kadang segala sesuatu terasa membebani, 24,8% ibu menyatakan sering merasa tidak bahagia hingga sulit untuk tidur, 40,5% ibu

menyatakan sering merasa sedih dan jengkel tidak menentu, 28,1% ibu mengatakan kadang – kadang merasa sangat tidak bahagia hingga saya menangis.

Table 3. *Crostats* karakteristik responden dengan pengetahuan dan kejadian postpartum blues

Karakteristik	Pengetahuan				Kejadian <i>Postpartum</i> Blues					
	Baik		Kurang		Normal		<i>Postpartum</i> blues		Risiko Depresi <i>Postpartum</i>	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Umur										
Remaja Awal	0	0,0	1	100	0	0,0	0	0,0	1	100
Remaja Akhir	18	54,5	15	25,5	15	45,5	13	39,4	5	15,2
Dewasa Awal	51	69,9	22	30,1	42	57,5	21	28,8	10	13,7
Dewasa Akhir	8	57,1	6	42,9	6	42,9	7	50,0	1	7,1
Pendidikan										
SD	0	0,0	1	100	0	0,0	1	100,0	0	0,0
SMP	5	62,5	3	37,5	4	50,0	3	37,5	1	12,5
SMA/SMK	44	59,5	30	40,5	35	47,3	28	37,8	11	14,9
Perguruan Tinggi	28	73,7	10	26,3	24	63,2	9	23,7	5	13,2
Pekerjaan										
IRT	58	61,7	36	38,3	47	50,0	33	35,1	14	14,9
PNS	7	70,0	3	30,0	7	70,0	2	20,0	1	10,0
Swasta	8	66,7	4	33,3	7	58,3	3	25,0	2	16,7
Lainnya	4	80,0	1	20,0	2	40,0	3	60,0	0	0,0
Status Pernikahan										
Single / Belum menikah	9	56,3	7	43,8	5	31,3	8	50,0	3	18,8
Menikah	68	65,4	36	34,6	58	55,8	32	30,8	14	13,5
Bercerai	0	0,0	1	100	0	0,0	1	100,0	0	0,0
Paritas										
Primipara	32	64,0	18	36,0	26	52,0	17	34,0	7	14,0
Multipara	45	63,4	26	36,6	37	52,1	24	33,8	10	14,1
Jenis Persalinan										
<i>Sectio Caesarea</i> (SC)	24	68,6	11	31,4	20	57,1	7	20,0	8	22,9
Normal	53	61,6	33	38,4	43	50,0	34	39,5	9	10,5
Pemeriksaan Kehamilan										
Teratur	66	68,8	30	31,3	56	58,3	28	29,2	12	12,5
Tidak teratur	11	44,0	14	56,0	7	28,0	13	52,0	5	20,0
Total	77	63,6	44	36,4	63	52,1	41	33,9	17	14,0

Berdasarkan tabel 3 dari 121 ibu nifas di ketiga puskesmas tersebut menunjukkan bahwa mayoritas umur adalah dewasa awal dengan pengetahuan kurang sebanyak 22 ibu nifas (30,1). Berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar adalah berpendidikan SMA/SMK dengan pengetahuan kurang sebanyak 30 ibu nifas (40,5%). Berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa hampir sebagian besar pekerjaan adalah IRT dengan pengetahuan kurang sebanyak 36 ibu nifas (38,3%). Berdasarkan status pernikahan menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas berstatus menikah dengan pengetahuan kurang sebanyak 36 orang (34,6%). Berdasarkan *paritas* menunjukkan bahwa mayoritas ibu *multipara* dengan pengetahuan kurang sebanyak 26 orang (36,6%). Berdasarkan jenis persalinan sebagian besar ibu melahirkan secara normal dengan pengetahuan kurang sebanyak 33 orang (38,4%). Berdasarkan pemeriksaan kehamilan menunjukkan hampir sebagian besar ibu teratur melakukan pemeriksaan dengan pengetahuan kurang sebanyak 30 (31,3%). Berdasarkan lokasi

puskesmas menunjukkan bahwa sebagian kecil di Puskesmas Kotaraja dengan kategori pengetahuan kurang sebanyak 24 ibu nifas (54,5%).

Kemudian dari 121 ibu nifas di ketiga puskesmas tersebut menunjukkan bahwa mayoritas umur adalah dewasa awal dengan kejadian *postpartum blues* 21 ibu nifas (28,8%), risiko depresi *postpartum* 10 ibu nifas (13,7%). Sebagian besar adalah berpendidikan SMA/SMK dengan kejadian *postpartum blues* 28 ibu nifas (37,7%) dan risiko depresi *postpartum* 11 ibu nifas (14,9%). Dengan IRT mengalami kejadian *postpartum blues* sebanyak 33 ibu nifas (35,1%) dan risiko depresi *postpartum* sebanyak 14 ibu nifas (14,9%). Sebagian besar ibu nifas berstatus menikah dengan kejadian *postpartum blues* sebanyak 32 orang (30,8%) dan risiko depresi *postpartum* 14 orang (13,5%). Menunjukkan bahwa mayoritas ibu *multipara* dengan kejadian *postpartum blues* sebanyak 24 orang (33,8%) dan risiko depresi *postpartum* sebanyak 10 orang (14,1%). Sebagian besar ibu melahirkan secara normal dengan kejadian *postpartum blues* sebanyak 34 orang (39,5%) dan resiko depresi *postpartum* sebanyak 9 orang (10,5%). Serta menunjukkan bahwa hampir sebagian besar ibu teratur melakukan pemeriksaan kehamilan dengan kejadian *postpartum blues* sebanyak 28 ibu nifas (29,2%) dan berisiko depresi *postpartum* sebanyak 12 ibu nifas (12,5%). Berdasarkan lokasi puskesmas menunjukkan bahwa sebagian kecil di Kotaraja dengan kategori kejadian *postpartum blues* sebanyak 18 ibu nifas (43,9%).

Hubungan Pengetahuan dengan kejadian *Postpartum Blues*

Table 4. Hasil uji korelasi spearman pengetahuan dengan kejadian *postpartum blues*

Pengetahuan	Kejadian <i>Postpartum Blues</i>						Jumlah		p-value	R
	Normal		Postpartum Blues		Risiko Depresi					
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Baik	47	38,8	20	16,5	10	8,3	77	63,6	0,022	0,208
Kurang	16	13,2	21	17,4	7	5,8	44	36,4		
Jumlah	63	52,1	41	33,9	17	14,0	121	100,0		

Berdasarkan tabel 4 Hubungan pengetahuan responden dengan kejadian *postpartum blues* menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki pengetahuan baik tetapi mengalami *postpartum blues* sebanyak 20 orang (16,5%), dan ibu dengan pengetahuan baik yang berisiko depresi *postpartum* sebanyak 10 orang (8,3%). Sedangkan ibu nifas dengan pengetahuan yang kurang tetapi tidak terjadi *postpartum blues* (normal) sebanyak 16 orang (13,2%). Hasil uji statistik *rank spearman* menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian *postpartum blues* dengan nilai $p\text{-value} = 0,022 < \alpha 0,005$. Nilai r sebesar 0,208 sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu nifas dengan pengetahuan kurang, berisiko 0,208 kali mengalami kejadian *postpartum blues* dibandingkan ibu nifas dengan pengetahuan baik.

PEMBAHASAN

Umur

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 121 responden di Puskesmas Kotaraja, Puskesmas Elly Uyo, dan Puskesmas Jayapura Utara menunjukkan bahwa hampir sebagian besar ibu berumur dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 73 orang (60,3%). Dengan umur terendah pada remaja awal.

Menurut Notoatmodjo usia adalah umur seseorang yang dihitung mulai dari tanggal kelahiran hingga tanggal ulang tahun seseorang. Seiring bertambahnya umur tingkat, keterampilan dan kemampuan berpikir, menyelesaikan tugas, dan bekerja akan meningkat. Wanita 20 – 35 tahun adalah umur ideal untuk merencanakan kehamilan karena saat itu

organ reproduksinya sudah matang dan berfungsi dengan baik dan sempurna, kesehatan mental dan fisik mereka dalam kondisi yang layak untuk hamil (Kemenkes RI, 2021a).

Penelitian ini konsisten dengan penelitian Namirah et al., (2023) menunjukkan ibu dalam penelitian tersebut berusia antara 20 sampai dengan 35 tahun dan menemukan bahwa tidak terdapat signifikansi antara umur ibu atas terjadinya sindrom *postpartum blues*. Namun penelitian ini bertolak belakang terhadap survei yang dilakukan oleh Tarisa et al., (2020) yang mengatakan terdapat hubungan antara umur dengan kejadian *postpartum blues* pada ibu postpartum.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden penelitian paling umum berumur 26-35 tahun, oleh karena itu umur tidak begitu mempengaruhi kejadian *postpartum blues*. Sebaliknya, faktor lain seperti perencanaan kehamilan yang akan mempengaruhi kesiapan ibu, kurangnya kesiapan ibu untuk mempersiapkan kehamilan dapat berdampak pada psikologis ibu. Stress, kelelahan dan gangguan tidur merupakan beberapa faktor lain yang dapat di mempengaruhi kesehatan ibu.

Penelitian ini menemukan bahwa, selain angka terbanyak adalah pada usia dewasa awal, ditemukan juga adanya usia remaja awal dan remaja akhir yang telah melahirkan. Hal ini bertentangan dengan teori sebelumnya bahwa pada usia remaja ini secara mental dan reproduksi belum matang, kejadian ini dapat disebabkan oleh tuntutan ekonomi, seks bebas sebelum menikah, dan kurangnya pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi.

Status Pernikahan

Hasil penelitian di wilayah kerja ketiga Puskesmas tersebut dengan karakteristik ibu berdasarkan status pernikahan didapatkan bahwa mayoritas ibu berstatus menikah 104 orang (86,0%), single/belum menikah sebanyak 16 orang, dan bercerai 1 orang. Pernikahan merupakan jalinan kasih antara seorang pemuda dan pemudi sebagai pasangan dengan harapan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan abadi berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Tujuan pernikahan adalah untuk membangun keluarga yang sejahtera dan abadi, sehingga pasangan harus bersama-sama mendukung dan menyempurnakan satu dan lainnya sehingga dapat mengembangkan karakter dengan mendukung dan menggapai ketenteraman spiritual serta material (UU RI Nomor 1 Tahun 1974 Pasal 1).

Pada penelitian Saraswati, (2018) menunjukkan responden dengan status pernikahan sah tidak mengalami kejadian *postpartum blues*, penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilawati et al., (2020) dengan membuktikan tidak ada signifikansi antara status pernikahan dan kejadian *postpartum blues*.

Dari hasil penelitian ini memperlihatkan jika sebagian besar ibu nifas telah menikah sehingga status pernikahan tidak begitu mempengaruhi kejadian *postpartum blues* melainkan dapat dikarenakan faktor lain seperti kurangnya dukungan yang positif baik dari pasangan maupun keluarga, ibu yang sudah menikah tetapi belum siap secara fisik, mental, finansial untuk menghadapi perubahan peran sebagai ibu akan menyebabkan ibu nifas lebih rentan mengalami *postpartum blues*. Kemudian pada ibu nifas yang single/belum menikah yang berpengetahuan kurang dapat dikarenakan ibu yang belum menikah harus memikul tanggung jawab pekerjaan dan rumah tangga sendirian disertai kurangnya dukungan ekonomi yang kuat, dan kurangnya dukungan dari keluarga untuk membagi pengalaman dan informasi dalam mengasuh bayi dan lingkungan bermasyarakat yang tidak mendukung.

Pemeriksaan Kehamilan (ANC)

Hasil penelitian di wilayah kerja ketiga Puskesmas tersebut berdasarkan karakteristik ibu dengan pemeriksaan kehamilan, yaitu sebagian besar ibu teratur dalam melakukan ANC sebanyak 96 orang (79,3%) dan ibu yang tidak teratur dalam melakukan ANC sebanyak 25 orang (20,7%). *Antenatal Care* (ANC) adalah pemeriksaan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk memastikan status kesehatannya serta janinnya. Pemeriksaan sewaktu kehamilan disarankan

untuk dilakukan minimal 4 kali yakni sekali dalam trimester pertama, 1 kali saat trimester kedua, dan trimester ketiga kurun waktu 2 kali (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh B. A. S. Dewi et al., (2023) menyebutkan bahwa separuh responden yang rutin dalam melaksanakan pengecekan ANC, yang terdiri dari 42 orang cenderung memiliki kesiapan yang optimal.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ANC akan meminimalisir kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas (postpartum). Karena ibu yang melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur dapat menjadi lebih siap menjadi orangtua, dan ibu bisa mendapatkan dukungan psikologis, serta mendapat edukasi mengenai *postpartum blues* oleh tenaga kesehatan. Selain itu pada penelitian ini ditemukan juga ibu yang tidak teratur melakukan pemeriksaan kehamilan tetapi berpengetahuan baik dan tidak mengalami blues, hal ini karena ibu mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga maupun pasangan, ibu memiliki pengalaman dan pengetahuan yang cukup sehingga merasa lebih percaya diri dalam mengatasi tantangan pasca partum, disertai coping ibu yang baik.

Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian *Postpartum blues* Pada Ibu Nifas Di Kota Jayapura

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan responden dengan kejadian *postpartum blues* menunjukkan bahwa kejadian *postpartum blues* yang normal terbanyak pada pengetahuan baik yaitu 47 orang (38,8%), kemudian ibu yang mengalami kejadian *postpartum blues* terbanyak pada kategori pengetahuan kurang yaitu 21 orang (17,4%) dan kejadian *postpartum blues* yang risiko depresi terbanyak pada pengetahuan baik sebanyak 10 orang (8,3%), penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara pengetahuan dengan kejadian *postpartum blues*, berdasarkan hasil uji *Spearman's rho* didapatkan nilai p sebesar $0,022 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.

Pengetahuan adalah faktor yang berpengaruh untuk melatih respons seseorang. Pengetahuan adalah hasil "tahu" sehingga ini timbul setelah orang melakukan penginderaan akan suatu objek (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan baik maka tidak akan terjadi *postpartum blues*, tetapi bila terjadi *postpartum blues* maka ada faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan tersebut. Menurut Notoatmodjo aspek-aspek yang mempengaruhi pengetahuan yaitu aspek internal (pendidikan, pekerjaan, dan umur) dan aspek eksternal (lingkungan dan sosial).

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Herlina et al., (2024) yang menunjukkan hasil ada hubungan pengetahuan dengan risiko *postpartum blues* pada ibu nifas (p value = $0,000 < 0,05$). Selain itu hasil penelitian ini sejalan juga dengan Yuhaeni & Indawati, (2024) yang menunjukkan bahwa nilai $p = 0,006 < 0,05$ dan nilai OR sebesar 6,923, sehingga dapat dikatakan bahwa ibu nifas berpengetahuan kurang baik berisiko 6,923 kali menghadapi kejadian *postpartum blues* dibandingkan ibu nifas dengan pengetahuan baik. Namun penelitian ini bertolak belakang dengan Wulansari et al., (2017) bahwa separuh responden yang mengalami *postpartum blues* berada pada tingkat pengetahuan kurang dan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian *postpartum blues*.

Pada penelitian ini menunjukkan ibu berpengetahuan baik ada yang tidak mengalami *postpartum blues*, mengalami *postpartum blues*, dan berisiko terjadi depresi postpartum. Ibu yang berpengetahuan baik tetapi mengalami blues maupun berisiko depresi disebabkan oleh kurangnya support system dari suami atau keluarga kepada ibu *postpartum* untuk memberi dukungan praktik dan emosional, disertai dengan kurangnya coping stress dan ibu memiliki persepsi dan harapan yang tinggi mengenai kelahiran bayinya.

Selain itu, ada ibu dengan pengetahuan kurang dan tidak mengalami *postpartum blues*, hal ini terjadi karena meskipun ibu dengan pengetahuan rendah tetapi ibu memiliki sistem dukungan yang baik dari pasangan dan keluarga, serta faktor lingkungan disekitar ibu termasuk keuangan dan kualitas hubungan bersosial. Kemudian ibu dengan pengetahuan kurang yang mengalami *postpartum blues*, dan berisiko terjadi depresi postpartum.

Dikarenakan Ibu yang kurang berpengetahuan menghadapi tekanan tambahan karena mereka tidak tahu bagaimana menghadapi tantangan dan tanggung jawab baru sebagai ibu, tidak teratur melakukan pemeriksaan kehamilan, disertai dengan kurangnya dukungan keluarga maupun suami.

Postpartum blues dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu dan anak jika dibiarkan. Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan ibu agar terhindar dari *postpartum blues* adalah dengan meminta dukungan pasangan dan keluarga dalam merawat bayi serta mengkomunikasikan segala masalah atau hal lain yang ingin diungkapkan, mengikuti kelas prenatal dan mencari informasi yang berkaitan dengan kelahiran pada masa kehamilan sehingga saat melahirkan ibu memiliki pengetahuan yang cukup, dan melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan sikap positif pada ibu seperti mencoba olahraga renang dan yoga.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu nifas memiliki hubungan dengan kejadian *postpartum blues*. Pengetahuan yang memadai merupakan salah satu faktor penting yang dapat mendukung kesiapan ibu dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis pada masa *postpartum*. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan selama kehamilan berpotensi menjadi strategi preventif dalam menurunkan risiko gangguan emosional setelah persalinan.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya penguatan edukasi kesehatan maternal yang terintegrasi sejak masa antenatal, termasuk peningkatan keterlibatan keluarga dan dukungan sosial bagi ibu selama masa nifas. Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengoptimalkan program promosi kesehatan yang berfokus pada deteksi dini dan pencegahan *postpartum blues*. Penelitian selanjutnya perlu mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kejadian *postpartum blues* dan depresi *postpartum* menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif untuk memperkuat bukti ilmiah dalam pengembangan intervensi yang efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Puskesmas Jayapura Utara, Puskesmas Elly Uyo dan Puskesmas Kotaraja yang telah memberikan fasilitas dalam pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, B. A. S., Indriyani, D., & Adriani, S. W. (2023). Hubungan Kesiapan Menjadi Orang Tua Dengan Deteksi *Postpartum Blues* Pada Ibu *Postpartum* di Wilayah Kerja Puskesmas Silo Kabupaten Jember. *National Multidisciplinary Sciences UMJember Proceeding Series*, 2(5), xx–xx. <http://proceeding.unmuhjember.ac.id/index.php/nsm>
- Handayani, T. E., Santosa, B. J., Suparji, S., & Setyasih, P. A. (2021). Determinants of *postpartum blues* for *postpartum* mothers survey study at the madiun city general hospital. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 288–292. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7348>
- Kemkes RI. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu 2020 Ed.3. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Vol. III* (Issue 3). <https://repository.kemkes.go.id/book/147>
- Kemkes RI. (2021a). *Buku Saku Merencanakan Kehamilan Sehat*.
- Kemkes RI. (2021b). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. In H. S. S. M. Boga, S. S. Ms. P. Farida, & W. S. M. Winne (Eds.), *Science as Culture* (Vol. 1, Issue 4). Kementerian

- Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Namirah, Purnamaniswaty Yunus, Azizah Nurdin, Najamuddin, & M Galib. (2023). Factors Influencing the Occurrence of Baby Blues Syndrome in Postpartum Mothers. *Jurnal Kedokteran*, 8(2), 54–63. <https://doi.org/10.36679/kedokteran.v8i2.10>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Revisi Cet). PT RINEKA CIPTA.
- Okunola, T. O., Awoleke, J. O., Olofinbiyi, B., Rosiji, B., Omoya, S., & Olubiyi, A. O. (2021). Postnatal Blues: a Mirage or Reality. *Journal of Affective Disorders Reports Journal*, 6, 100237. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100237>
- Saraswati, D. E. (2018). FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP KEJADIAN POSTPARTUM BLUES. *Journal of Health Sciences*, 11(1), 130–139. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.526>
- Setiawati, D. N., Dewi, P., Dainy, N. C., Andriyani, & Effendi, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Postpartum Di Kabupaten Bogor Tahun 2019. *Muhammadiyah Public Health Journal*, 1, 10–16. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MPHJ/> E-mail:
- Sinaga, E., & Jobor, N. F. (2023). Karakteristik dan Status Kesehatan Mental IBU POSTPARTUM. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6, 1717–1729. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/5333/3679>
- Siregar, T. (2022). *Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Sibio Bio Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021*. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/3120>
- Susilawati, B., Dewayani, E. R., Oktaviani, W., & Subekti, A. R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 77–86. <https://doi.org/10.32700/jnc.v5i1.169>
- Tarisa, N., Octarianingsih, F., Ladyani, F., & Pramesti, W. (2020). Distribusi Frekuensi Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Pascamelahirkan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1057–1062. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.430>
- Upadhyay, R. P., Chowdhury, R., Salehi, A., Sarkar, K., Singh, S. K., Sinha, B., Pawar, A., Rajalakshmi, A. K., & Kumar, A. (2017). Postpartum depression in india: A systematic review and meta-analysis. *Bulletin of the World Health Organization*, 95(10), 706–717. <https://doi.org/10.2471/BLT.17.192237>
- Wulansari, P. S., Istiaji, E., & Ririanty, M. (2017). Hubungan antara Pengetahuan Ibu tentang Baby Blues, Proses Persalinan, dan Paritas dengan Baby Blues di Rsia Srikandi Ibi Kabupaten Jember. *Jurnal IKESMA*, 13, 40–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.19184/ikesma.v13i1.7024>
- Yuhaeni, N., & Indawati, E. (2024). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Baby Blues Syndrom pada Ibu Nifas Di Klinik Cempaka Medical Center Tambun Bekasi Tahun 2023. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1351–1372. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11139>